

3 KYU (ŽALIO DIRŽO) EGZAMINO REIKALAVIMAI

PARTERIO TECHNIKA (KATAME WAZA):

LAUŽIMAI

1. Ude-gatame [VIDEO](#)
2. Waki-gatame [VIDEO](#)
3. Hiza-gatame [VIDEO](#)
4. Juji-gatame [VIDEO](#)

PAPILDOMI PARTERIO VEIKSMAI (6-4 KYU)

1. 1 parterio veiksmas iš 6 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*
2. 1 parterio veiksmas iš 5 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*
3. 1 parterio veiksmas iš 4 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*

METIMŲ TECHNIKA (NAGE WAZA):

METIMAI

1. Harai-goshi [VIDEO](#)
2. Uchi-mata [VIDEO](#)
3. Hiza-guruma [VIDEO](#)
4. Sasae-tsuri-komi-ashi [VIDEO](#)
5. Hane-goshi [VIDEO](#)
6. Okuri-ashi-barai [VIDEO](#)
7. Morote-eri-seoi-nage [VIDEO](#)

PAPILDOMI METIMAI (6-4 KYU)

8. 1 metimas iš 6 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*
9. 1 metimas iš 5 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*
10. 1 metimas iš 4 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*

* Žiūrėti 6, 5 ir 4 KYU egzaminų reikalavimuose.